

ERNÆRING OG IDRÆT

Energi: Kroppen bruger hele tiden energi. Ved fysisk aktivitet har kroppen brug for ekstra energi. Energi får vi for fra den mad vi spiser, og fra det vi drikker.

FEDT
KULHYDRATER
PROTEIN

ENERGI

De enkelte mad- og drikkevarer indeholder forskellige mængder af de 3 stoffer. F.eks. indeholder rugbrød mange kulhydrater, men lidt fedt, mens spegepølse indeholder meget fedt, men få kulhydrater.

Protein: Protein bruges overvejende til at vedligeholde og opbygge musklerne med.

Kulhydrater og fedt: Kulhydrater og fedt omsættes i kroppen til energi, eller lagres i kroppen indtil vi har brug for energien. Kroppen laver depoter med fedt (fedtvæv) og kulhydraterne lagres i muskler og lever som GLYKOGENDEPOTER.

Glykogendepoter: Glykogendepoterne er vigtige for elitesportsfolk. Ved fysisk aktivitet får kroppen primært energi ved nedbrydning af glykogen. Kroppen kan kun indeholde begrænsede mængder glykogen. Elitesportsfolk har dog større depoter med glykogen end andre, fordi man ved at dyrke sport bliver bedre til at opbygge depoterne og det er derfor vigtigt, at denne egenskab udnyttes.

Hvordan? Efter træning såvel som konkurrence skal glykogendepoterne fyldes op igen. Dette sker ved at spise eller drikke produkter med mange kulhydrater i. Det er bedst at spise så hurtigt efter endt præstation (<1 time efter), da musklerne på det tidspunkt er ekstra modtagelig for opbygning af depoterne umiddelbart efter træning.

Ideelt er det at spise og drikke lidt lige efter træning, og derefter få sig et kulhydratrigt måltid så hurtigt som muligt.

HUSK: **SPIS MANGE KULHYDRATER**
SPIS ALTID EFTER TRÆNING

Måltidsfordeling i forhold til træning:**Før træning:**

Før træning er det bedst at spise et let måltid ca. 2-3 timer før . Det kan f.eks. bestå af:

- Groft hvedebrød eller rugbrød med mager ost, frugt og evt. LIDT sødt pålæg.
- Müsli, havregryn med mælk + frugt eller rå grøntsager.
- Grovkiks.

Drik postevand, mineralvand evt. tilsat lidt citron, juice eller mælk (let- , skummet- eller kærnemælk)

Undgå eller begræns sukkerholdigt mad- og drikkevarer, som f.eks.:

- SLIK, KAGER OG SØDENDE DRIKKEVARER.

Dette skyldes, at meget sukker kan give lavt blodsukker under træning hvilket kan medføre træthed og svimmelhed.

Efter træning:

Lige efter træning er det godt at spise og drikke lidt med "hurtige" kulhydrater:

- Drik saft eller juice.
- Spis frisk frugt (bananer, æbler, appelsiner)
- Spis tørret frugt (rosiner, figner, abrikoser)

Oversigt over "hurtige" og "langsomme" kulhydrater

Gruppe 1	Gruppe 2 ("hurtige")	Gruppe 3 ("langsomme")
Marmelade	Hvidt brød	Groft brød
Honning	Frugt: Banan	Kornprodukter
Pålægsschokolade	Tørret frugt	Pasta
Kager	Juice	Grønne grøntsager:
Slik	Kartoffelmos	ærter, bønner, majs
Saftevand	Cornflakes	
Sodavand	Tomater	
	Ris (-brune)	

Det er bedst at vælge "ting" fra gruppe 2 og evt. 1 lige efter træning, da gruppe 2 foruden at give kulhydrater også giver vitaminer og mineraler. "Ting" fra gruppe. 3 skal vælges 2-3 timer før træning og en 1/2 - 1 time efter træning.

(Udarbejdet af Regitze Siggaard)

TIP EN 8`ER

Du bedes sætte kryds udfor det, du mener er rigtigt.

	Sandt	Falsk
Når man træner, får man primært energien fra proteinlagrene.		
Hvidt sukker giver mere energi end stivelse (sukker i brød, kartofler, ris, pasta).		
Det er ligegyldigt, hvornår man spiser i forhold til træning, bare man får tilstrækkeligt med energi.		
Elitesportsfolk har svært ved at få dækket deres behov for protein.		
Det er ikke nødvendigt at spise vitaminpiller, når man træner meget.		
Man skal helst drikke vand tilsat sukker før et træningspas.		
Pr. dag skal fedtindtaget (fedtenergiprocenten) helst ikke udgøre mere end 25 % af den samlede energi		
Når der på varedeklarationen står: Varen indeholder 2000 kJ og 20 g fedt pr 100 g, betyder det at 20 % af al energien i varen kommer fra fedt.		

Opgave 1

En dreng på 16 år skal til regatta og spiser følgende til morgenmad:

1 dl müsli	= 100 g.
1/4 l A 38	= 250 g.
1 banan	= 150 g.
1 glas appelsinjuice	= 200 g.

Beregn følgende:

Energiindholdet:

Fedt E % (energi procent):

Protein E %:

Kulhydrat E %:

Kostfibre pr. MJ.:

Opgave 2

En pige på 16 år skal til regatta og spiser følgende til morgenmad:

2 skiver franskbrød	= 100 g.
Smør	= 20 g. (se side 14 i tabel)
2 skiver ost 45 %	= 40 g.
1 stk. wienerbrød	= 75 g.
1 glas sødmælk	= 200 g.

Beregn følgende:

Energiindholdet:

Fedt E% (energiprocenten):

Protein E %:

Kulhydrat E %:

Kostfibre pr. MJ.:

.